

Yetişkinlerde

istifra etme/mide bulantısı



Bir kişinin, istifra etmesinden önce genelde midesi bulanır ve ağzında daha fazla salya oluşur. İstifra etmeniz genelde zararsızdır ve çoğunlukla kendiliğinden geçer. Normalde bir hekime baş vurmanız gerekmez.

Mide bulantısına ve istifra etmeye karşı sizler ne yapabilirsiniz?

- Vücudunuzun kurumaması için yeterince sıvı tüketin. Küçük yudumlarla sıvı tüketin, örn. soğuk bir meşrubat, gazlı içecekler, zencefil veya nane çayı.
- Temiz hava: Örn. biraz yürüyüşe çıkın
- Oyalanma, örn. müzik dinleme, televizyon izleme
- Zencefil içeren gıdalar tüketin.
- Küçük ama daha sık öğünlerle beslenin.
- Aşırı kokan ve sıcak, kızartılmış veya yağlı gıdalardan kaçının.
- Yemekten sonra hemen uzanmayın.
- Karnınızı veya belinizi sıkı dar giysilerden kaçının.

Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Birkaç gün geçti ve düzelmediniz.
- Kendinizi sıkça hasta hissediyor ve istifra etmek zorunda kalıyorsunuz.

Ne zaman derhal bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda derhal bir hekime başvurun

- Göğüs ağrılarında.
- Kollarda, sırtta, boyunda veya çenede ağrılarda.
- Nefes darlığında.

Kalp krizi belirtilerine sahip olabilirsiniz.

Aile hekiminizin muayenehanesi şu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

Emin değil misiniz? O zaman 1450'yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?